



會長的話

2011年即將過去，本人由衷感謝一眾執委會理事於過去一年竭盡所能，在不同範疇為「保協」服務，為行業作出貢獻。

其中，透過公關部的努力，「保協」於去年展開全面的宣傳，逢周一於《香港經濟日報》撰寫專欄，以及在新電台講解保險資訊，從而加深市民對行業的認識和認受性。而教育部除了持續舉辦現有的專業課程，更不斷引入切合業界所需的嶄新課程，例如調解員課程及普通話演講會，以及新辦的工商管理碩士及博士課程等，致力為會員提供增值的機會。另一方面，會員部也積極籌辦不同類型的免費專題講座，藉以增加同業在醫療危疾、投資、心靈輔導，以至子女教育等多個範疇的知識。

與此同時，行業事務部更密切關注對業界發展影響深遠的政策及措施。其中，「保協」正積極跟進包括：「建議成立獨立保險業監管局」、中介人續領證監會牌照、醫療融資、建立保單持有人保障基金等與同業生計息息相關的行業事務。

就建議成立「保監局」這個重要議題，自政府於2009年作出首次諮詢以來，「保協」多番徵集同業的意見，並不斷向有關當局重申業界要求「一業一管」、牌照順利過渡，以及中介人代表參與「保監局」籌組委員會及管理架構等立場。此外，我們更緊密跟進保險中介人續領及申請證監會「1·7·8」牌照的安排，以免同業於營銷時誤墮灰色地帶。

面對種種挑戰，「保協」敢於肩負起為從業員發聲的重任。本人與行業事務部主席以及一眾成員除了定期與友會舉行會議，跟進事件發展；過去一年，我們更馬不停蹄地約見不同政黨的議員及政府各部門官員，藉此向當局反映業界的憂慮和訴求，矢志為同業爭取應有的權益。

承蒙各會員的支持，本人將連任「保協」會長一職，以便繼續就各項行業事務作出跟進，直至政府及相關監管機構能夠確切回應同業的訴求。深盼憑藉各執委成員的同心協力，以及同業的支持，「保協」來年定臻為行業建立更公平、公正的營商環境，達致業界持續發展的目標！



會長 陳兆鴻

革命尚未成功 同志仍須努力

生命傳愛行動

生命傳愛行動 — 最新消息

保單數目：5,113份

認捐保額：HK\$200,969,874

請即加入「生命傳愛大使」行列，發揚保險遺愛精神，使香港成為全球關愛之都！

註：有關「生命傳愛行動」及詳情，請瀏覽網址：www.lifecare.org.hk 或致電「生命傳愛行動」熱線：2969-0277查詢。

善款破2億 愛心爆棚

發揚保險遺愛精神的「生命傳愛行動」再度傳來喜訊！近月，認捐保額已衝破2億港元！讓善款紀錄再創新高，傳愛文化得以進一步拓展，實有賴一眾同業的熱心支持。

「生命傳愛行動」義工黃美娟（Marianna）近日呈交的保單剛好令累積認捐保額突破2億大關，我們邀請這位幸運兒分享她的傳愛心得。「很高興與同業齊心推廣傳愛文化！『生命傳愛行動』除了能營造社會的關愛風氣，亦有助保險業建立正面的形象。」Marianna肯定地說。

同襄義舉 廣宣信息

根據Marianna參與「生命傳愛行動」的經驗，當客戶購買保單、在填寫受益人一欄時，她會順道介紹「生命傳愛行動」的理念，讓客戶考慮把部分保額捐至慈善機構，即是1%都可以，而捐款的意願，亦與客戶本身的情況有密切的關係。Marianna說：「有未婚客戶，原以父母作為保單受益人，但隨着父母其後過身，其他家人亦已成年自立，因此，她選擇把近100%的保額捐予慈善機構。」

Marianna呼籲，若客戶有意捐贈保額，同業勿忘向「生命傳愛行動」填報有關資料，以讓傳愛文化進一步擴展；此外，從業員亦須提醒客戶，務必把這類捐款的意願告知家人，以免日後出現不必要的爭拗。

另外，為進一步向公眾宣揚生命教育及保單傳愛的信息，「生命傳愛行動」將於2012年1月中在電車車身刊登廣告，並邀請了陳智思、車淑梅、高皓正、林建明及廖安麗任「生命傳愛之星」，穿梭港島各區，請同業密切留意。

名人保險理財

光明使者 林順潮醫生

在很多人眼中，林順潮教授是城中傑出人士的佼佼者，他現職香港中文大學眼科及視覺科學教授暨系主任，更是中大聯合汕頭國際眼科中心院長，截至今年6月，林教授更一直兼任香港眼科醫院醫療部主管，在國際醫學界享負盛名；他曾獲香港及世界十大傑出青年殊榮，2008年更當選港區全國人大代表。林教授的成功歷程，並非如一般人所想這麼的一帆風順，但他以永不言敗及打不死的精神與拚勁去戰勝人生每個階段的困難與挑戰。

林教授出身於草根階層，家境清貧，小時候要一邊讀書，一邊幫補家計；中學時考入人才輩出的英皇書院，大家必然以為他必是品學兼優的好學生，但原來初中時他每天回校只為打波：「讀書時貪玩好動，成績平平，中一至中四期間，從未試過全科合格，數學科考試更一度只得12分。」但中四那年，他獲選為領袖生，有機會接觸同校精英班的同學，從此改變了他的一生。

林教授一直認為成績優異的同學都是晝夜埋首苦讀、目空一切的書呆子，人生除了讀書外，便空空如也。是次經驗使他發現了這羣「書呆子」不僅品格高尚，而且各方面的發展也很全面，成績優異是因為他們已掌握了讀書的竅門，有一套獨到的學習方法。林教授從此便下定決心，暫時放下所有課外活動，每晚去圖書館溫習至10時半關門才肯離開。最後他順利跨過了會考與高考兩大難關，憑着優異成績考入香港大學醫學院。

無懼挑戰

畢業後，林順潮教授曾在威爾斯醫院工作，由於當年威院仍未設有眼科，故他領導的部門人手極度缺乏（僅有5名醫生），林教授並沒有被這燙手山芋嚇退，反而積極開源，向院方爭取資源。當年還是林醫生的他每年均向醫院管理局申請新項目撥款，例如要求每年多做1,000個白內障手術積極掃盲，每年新項目也為部門帶來額外資源，如是者，林教授一步一步帶領部門走出困局，化危為機，最後更成功爭取足夠資源建立一支具規模的眼科醫生團隊，更好的服務病人。林教授坦言很喜歡面對挑戰與危機管理：「危機背後其實蘊藏着很多機會，若能駕馭風高浪急的處境，便可提升自己，進入另一層次。」

無懼挑戰的林教授人生也經歷過不少未盡如人意的，如2004年他第一次競選立法會議員及2003年的人大選舉，皆敗北而回。面對失敗，林教授沒有鑽牛角尖，樂天的性格叫他凡是都能向好的一面看，領悟出半杯水的道理。「Everything is a blessing!」林教授深信每件事情發生都有其背後的意義，競選失敗意味有其他更需要他的事情等待他，自那時開始，他着手策劃「亮睛工程」，並逐步走到了全國人大代表這個更高位置：「活着便已是最大的祝福，挫折與失敗背後，總有我們看不到的原因，那一刻我們縱然不明白為何，但總有一天會明白。這個崗位暫時仍未需要我，或許將來會需要我，只要我仍有精力和時間，我樂意用我一切能力貢獻社會。」

熱心掃盲

也因着這份熱心，令林教授在公餘時，積極參與中港多個扶貧及除盲活動，並親自跑到內地培訓眼科醫生。原來早於1997年，他已積極參與「健康快車」的籌備工作，更在1999年成立「光明行動護眼基金」，並於2006年與香港醫學界人士攜手發動「亮睛工程」，主力在內地進行扶貧及除盲工作。

林教授喜歡到內地扶貧，因為感同身受。「我在木屋區長大，真切感受到窮人的痛苦和悲哀。近年我們經常從媒體接收到中國極速冒起的訊息，內地城市居民的生活的確愈來愈好，但中國地大物博，城鄉之間的差距令許多農村的居民根本無法從中獲益，村裏缺乏相關醫療設備，因路途遙遠，他們根本沒能力負擔路費去城裏治病，於是原先輕微、可治癒的眼疾慢慢惡化，最終引致失明。」現時中國有670萬名患白內障的失明人士，他們本可透過手術重見光明，但內地每年的白內障手術量只有約100萬例，



▲林順潮教授認為，眼科醫生最欣慰的事是替病人復明；最痛心的是因制度問題而無法令病人復明，故他過去10多年不斷跑到內地扶貧。

遠遠追不上數以百萬計的新增個案，當中可致盲的嚴重白內障病例更高達100萬例。林教授坦言，眼科醫生最欣慰的是能替病人復明；而最痛心的是因制度問題令病人逼於無奈地活在黑暗中。「其實只需15分鐘便能完成一宗白內障手術，但很多農村的居民至死一刻，也等不到離開黑暗的機會。」

因此亮睛工程基於「授人魚，不如授人以漁」這個持續發展的理念，透過贈送醫療儀器，嚴格培訓當地醫護人員等運作模式，致力「把根留下」，在農村周邊建立可獨立運作的「亮睛點」，經過嚴格訓練的「亮睛衛士」更能獨立診症和施行手術，幫助有需要的病者。至今，「亮睛工程」已於內地5省捐建21個「亮睛點」，培訓了70多名眼科醫生獨立開展白內障手術，完成近7萬例手術，並計劃在2020年前成立100個「亮睛點」，培訓1,000名基層醫生做手術，每年完成100萬例手術，期望能盡一分綿力，協助世界衛生組織完成「願景2020」這一全球目標——在2020年，全球每人皆可享擁有良好視力的權力。

北移求變

為進一步協助內地眼科的發展，林教授明年再下一城，在深圳開辦眼科醫院，為全力推動此項旨在把香港優質眼科服務帶到內地、幫助內地眼科提升至國際水平的大計，以及為城市眼疾患者服務；幾經思量，他毅然辭去中大眼科及視覺科學系主任一職。「香港的醫療服務在內地發展空間甚大，雙方合作可達至雙贏。我們引入現代化管理，合理的收費，又為醫生提供捆綁式工資，與內地慣常實行按做手術多寡來分配工資的做法截然不同，更規定謝絕一切紅包，盡力為病人提供可負擔的優質醫療服務。」民營醫院需要自付盈虧，但創造經濟效益的同時，林教授仍不忘他的教鞭，致力教育與科研，新醫院除以現代管理模式提供臨床服務外，更集教育及科研於一身，他坦言會加強培訓內地醫生，履行社會責任。

林教授已做好準備未來的工作北移內地，在退休策劃方面，他其實也早已「北移」。他與家人均看好內地未來10至20年的經濟發展，並早已把積蓄存於內地銀行。「中國經濟將持續暢旺，人民幣未來升值的機會大過貶值，在內地銀行開設戶口，每年約有3至5%利息回報，再加上人民幣每年升值約3至5%，加起來每年總回報可達至6至10%，是不錯的投資。再者，這項投資所需投入的時間極少，非常適合我。」林教授也十分認同保險理念：「保險是集合多人之力一起分擔風險，正如我們辦研討會，也需要集合多人之力制訂『應變』措施，以確保打風下雨時可作應變。身為專業人士，我早已購買了專業保險，以防患於未然。」

雖然北上發展，但林教授每周仍會抽一天到中大教書及繼續研究工作，公職繁多，被問到如何分配時間時，林教授強調，最重要是擁有個人理想，繼而設立明確目標，以行動每天積極地一步一步向前邁進，假以時日，成功必定在望。「人生豈能盡如人意，但求無愧於心。我們每個人都有很多想做的事，但在有限的生命裏，我們需要活在當下，充分發揮我們生命的價值，用心演活自己的角色，活出生命的真諦。」

養生之道

簡單的養生法 由一杯水開始

養生一句話：「晨起皮包水，睡前水包皮，健康又長壽，百歲不稱奇。」「皮包水」是指晨起喝一杯水，「水包皮」則指睡前浸腳。養生保健的方法林林種種，但由簡單的做起，就是晨起喝一杯水及睡前用熱水浸腳。

晨起喝一杯水的好處有：

1. 為身體補水，滋潤肌膚。
2. 有效地增加血容量，稀釋血液，降低血液稠度，幫助血液循環，因為第一杯水很快被腸黏膜吸收進入血液。
3. 清潔空腹，沖淡胃酸，使胃腸保持潔淨的狀態，準備一天的工作。
4. 刺激胃腸的蠕動，濕潤腸道，促進排便，幫助肌體排出毒素。

第一杯水怎麼喝才健康？

起床後空腹喝下第一杯水有益健康；但是，這第一杯水該怎麼喝才正確？清水、檸檬水、淡鹽水、果汁、牛奶、茶、湯……？

淡鹽水只有喉嚨痛或牙肉腫時喝，但不是晨起第一杯。

有不少人錯誤地認為晨起喝淡鹽水是有益健康的。據研究認為，人在整夜睡眠中未飲滴水，然而呼吸、排汗、泌尿卻仍在進行中，這些生理活動要消耗損失許多水分。早晨起床如飲些白開水，可很快使血液得到稀釋，改善一整夜的高滲性脫水。相反，喝鹽水會加重高滲性脫水，令口乾更嚴重。另外，早晨是人體血壓升高的第一個高峰，喝鹽水只會提升血壓。

喝果汁或茶只會讓身體過早進行工作。

早上起來喝上第一杯水就是果汁，並不能提供此時身體需要的水份；在缺水的狀態下，就讓胃腸進行工作，對身體健康很不利。如果這時喝茶或罐裝果汁、汽水等碳酸飲料，非但不能有效的補充機體缺少的水份，還會增加身體對水份的要求，反而造成體內缺水。

晨起一杯奶好心做壞事。

對有些小孩或中老年人來說，空腹飲牛奶會出現腹瀉或胃氣脹等過敏反應的現象。空腹喝牛奶，胃來不及消化，牛奶的營養價值也就無從體現。早上喝牛奶是作

為早餐時的飲料，並且一定要配上碳水化合物同吃，才能充分發揮蛋白質的營養價值。

簡單單單的熱檸檬水走甜是上品。

晨起喝水，不要飲用冷水，因為「寒主收引、凝滯」，影響氣血運行，易造成體內脹氣。

喝一杯加了新鮮檸檬片的熱開水最佳。檸檬是很好的酸鹼中和劑，又能清除宿便、排除毒素。此外，又可以改善口氣。熱開水又可令氣血暢通，刺激新陳代謝，令肌肉組織中的乳酸積累較少，因此喝後覺得精神舒暢，不易感到疲勞。



▲養成良好習慣，晨起一杯水對健康長遠有好處。

撰文：梁寧茵醫師